

SOPA DE VERDURAS Y POLLO

4 tazas de caldo de pollo
2 pechugas de pollo de 3 oz. sin hueso y piel, cortada en cubos
3 tallos de apio, picados
½ cebolla, picada
2 zanahorias, picadas
2 papas, picadas
1 calabacín o calabaza de verano, picados
10 ejotes, cortados en piezas de 1 pulgada
1 cucharadita de ajo picado o
¼ cucharadita de ajo en polvo
1 tomate, picado
2 cucharaditas de perejil seco
1 cucharadita de albahaca seca
Una pizca de hojuelas de pimiento rojo,
opcional
Sal y pimienta, al gusto

Añadir todos los ingredientes en una cacerola grande. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido (aproximadamente 30 minutos).

Adaptado de "Vamos a Cocinar con frutas y verduras" por el Programa WIC noreste Valley Health Corporation.

CAMBIOS FUTUROS PARA PARTICIPANTES EN WIC

La longitud de la certificación está cambiando para los niños. Se está haciendo este cambio con el fin de facilitar a los participantes por el sólo tener que llevar los documentos necesarios una vez al año, dando más tiempo para hablar de nutrición, salud y preocupaciones o intereses de los participantes. Este cambio significa:

- Los niños tendrán un tiempo más largo entre las aplicaciones (12 meses en vez de 6)
- Sólo se les pedirá los documentos requeridos (ingresos, identificación, residencia) cada 12 meses.
- Los participantes que soliciten el programa WIC cada año tendrán una cita en el medio del año que se llama un "examen de salud." Esta cita será para los bebés, los niños y las madres lactantes.

Este cambio será efectivo a partir del 5 de Enero de 2015, Usted verá el cambio en la próxima certificación de su hijo.

Sorteos de Premios

Todos los niños de WIC que estén al día con sus vacunas, por la guía de "The Advisory Committee on Immunization Practice (ACIP)", son elegibles para ser puesto en un sorteo mensual. Cada mes durante el año 2015, 5 - tarjetas de regalo de \$ 100 de Walmart se regalarán a los niños de WIC que están al día con sus vacunas y que han entrado al sorteo. No se olvide de traer su tarjeta de vacunación a cada visita. Entregue sus registros a nuestro personal para que puedan hacer una copia y entrar en el sorteo.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Enero 1	Día de Año Nuevo
Enero 19	Día de Martin Luther King Jr
Febrero 16	Día del Presidente
Febrero 26	Reunión del personal



Noticias de WIC

ENERO / FEBRERO 2015



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

DÉ A SU HIJO UNA SONRISA



Cada Febrero, la Asociación Dental Americana (ADA) patrocina el Mes Nacional de Salud Dental para Niños para crear conciencia sobre la importancia de la salud oral.

Los dientes de leche son importantes para la sonrisa saludable de su hijo y la buena salud en general, que depende de una buena salud dental.

Las caries del biberón (Caries de la primera infancia) pueden ser dolorosas y peligrosas. La placa es una capa suave, pegajosa de gérmenes que se forma en los dientes todos los días. Cuando la placa se deja en los dientes, muchos alimentos y bebidas pueden empezar a causar caries. Los gérmenes de la placa utilizan azúcares y almidones en los alimentos para producir ácido. Este ácido hace que tenga caries en los dientes. Las caries pueden empeorar muy rápidamente. Las caries de la primera infancia por lo general comienzan como manchas blancas en los dientes frontales superiores cerca de las encías. Si no se tratan, estas manchas pueden convertirse en caries en 30 días. Si el niño no ve a un dentista pronto, las caries pueden hacerse más grandes y podrían llegar a ser dolorosas. La buena noticia es que las caries de la primera infancia se pueden prevenir. Desde el embarazo hasta la infancia, puede empezar ahora a darle a su hijo una sonrisa saludable.

Embarazo:

- Sométase a una revisión dental antes de que nazca su bebé
- Mantenga su boca sana y limpia para evitar el crecimiento de gérmenes que causan caries.
- Si usted tiene caries dentales en la boca, puede pasar los gérmenes a su bebé después del nacimiento.

Los bebés:

- Al nacer, empezar a limpiar las encías de su bebé por lo menos una vez al día con un paño suave y limpio. Siga limpiando las encías y los dientes con un paño suave o use un cepillo de dientes suave, conforme le vayan saliendo los dientes a su bebé.
- Asegúrese de dar sólo leche materna, fórmula o agua en el biberón.
- NUNCA ponga jugo, refrescos u otras bebidas dulces en el biberón del bebé. Soda y bebidas dulces nunca se debe dar a los bebés.
- Sostenga a su bebé cuando se alimenta con un biberón. No deje que su bebé duerma con un biberón o el pecho en su boca.
- Si su bebé tiene un chupón, no lo sumerja en nada dulce como el azúcar o la miel.



- Introduzca una taza o taza de entrenamiento alrededor de los 6 meses de edad.
- Su bebé tiene que dejar el biberón a los 14 meses de edad.

Niños:

- Planifique la primera visita al dentista de su hijo en alrededor de 1 año de edad. Ir cada 6 meses después de eso, o según lo recomendado por su dentista.
- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día usando una pequeña cantidad del tamaño de un chicharro de pasta de dientes con fluoruro.
- Los niños necesitan 3 comidas y 2-3 bocadillos diarios para satisfacer sus necesidades. Si deja que su niño coma bocadillos durante todo el día, él / ella estará en riesgo de caries. 2-3 bocadillos saludables por día son suficientes.
- Los dulces se pueden ofrecer de vez en cuando, pero darlos como postre después de una comida, no como un bocadillo entre comidas.
- Limite el jugo a 4-6 onzas por día y sólo dar con las comidas. Evite otras bebidas endulzadas.

Adaptado de Alabama Department of Public Health "Something to Smile About"